

1. 烧卖

0 - 0:34

食客:服务员, 点餐。

服务员:得嘞, 您的**烧麦**来啦。

吴华侠:我是外地来京的一个**北漂**姑娘。

1:15 - 1:20

吴华侠:今天我要做的这个烧麦呢, 是玫瑰情人烧麦。

1:30 - 3:30

和面呢, 是**讲究**:盆光、面光、手光。你看我们这个面现在还不光呢, 我们得放着**醒**一会。这个面光, 手光, 还有盆光。把这个切成这个条, 合到一起, **寓意着**绿叶**衬**红花。然后下成这样的**剂子**。**擀**成皮儿。

之后呢, 就到了我们的**核心**, 压出**花褶**, 每张皮上必须要求有24个, 代表我们中国的24个**节气**。直径是3.3寸, 边薄是0.5毫米, 芯薄是1毫米, **蒸**出来以后就**晶莹剔透**的。

还有一道也特别重要的流程, 就是**和馅**。先把虾段和虾泥**搅拌均匀**。虾泥呢, 它起到这个粘合作用。里面掺一点**鲍鱼粒**。加我们的高汤。这个是盐。海鲜的东西比较鲜, 尽量呢不要搁太多的调料去把海鲜本身的味道给它**掩盖**住。少许有一点糖。这是油。最后一个原材料, 为了增加这个馅的**爽口**呢, **马蹄**。就撒在上边, 稍微搅拌一下就好了。

我们高汤就是棒骨、鸡架子、老鸭, **熬**4个小时, 把上边的那层油**撇**下去, 这样吃出来呢**肥而不腻**的感觉。

Vocabulary	Pinyin	English Meaning
烧卖	shāo mài	steamed dumplings (Shumai)
北漂	běi piāo	Beijing drifter (domestic immigrants in Beijing)
和面	huó miàn	to make dough; to mix dough
醒	xǐng	put the dough to rest for a while
剂子	jì zi	small pieces of dough
擀	gǎn	to roll
核心	hé xīn	core
花褶	huā zhě	flower-shaped folds
节气	jié qì	time points marking the 24 divisions of the solar year in the traditional Chinese calendar
蒸	zhēng	to steam
晶莹剔透	jīng yíng tī tòu	crystal clear and translucent
和馅	huó xiàn	to mix stuffing for dumplings
搅拌	jiǎo bàn	to stir, to mix

鲍鱼粒	bào yú lì	a dice of abalone
掩盖	yǎn gài	to cover
爽口	shuǎng kǒu	tasty and refreshing
马蹄	mǎ tí	water chestnut
熬	áo	to stew
撇	piě	to remove (the oily foam) from the soup
肥而不膩	fēi ér bú nì	fat but not greasy

Grammar Structure:

1. 讲究 v. to pay particular attention to; to carefully select for quality; to tastefully choose

e.g. 北京烤鸭**讲究**色、香、味。

2. 看/吃 (v) + 起来 used to describe the texture or the color/shape of the food.

e.g. 烧卖**吃起来**很美味。

3. 起到adj的作用 v. *phrase* to have a function of ...

e.g. 坡屋顶对传统的北京四合院**起到**重要的作用。

Idiomatic expression:

绿叶**衬**红花: Green leaves bring out the shine of red flowers.

2.1 网红李子柒

0-1:35

牛骨, 牛肉, **浸泡**三小时。**蒜苗**, 白萝卜, **香菜**。**香料**, 香料包。砸破的牛骨, 牛肉, 土鸡半只, **生姜**和盐。水开后**撇去浮沫**, 放入香料包。小火**吊汤**五小时。

面粉, 菜籽油, 蓬灰水。面粉500克, 盐5克, 冷水300克, 分三次加入。

1:50 - 2:08

蓬灰水5克。手法: 算盘珠子。**抹**油, 醒面30分钟。

3:42 - 4:59

烧开的成品肉汤。一清(汤清), 二白(萝卜白), 三红(辣椒油红), 四绿(蒜、香菜绿), 五黄(拉面微黄)。

2.2 兰州拉面细面拉法

0 - 1:16

马宏是兰州一家牛肉面馆里**数一数二**的**拉面**师傅, 人送外号“拉面小王子”。他的双手**协调有序**, 一根根面条在他手中**犹如乐弦**。左手定住, 右手指尖将面条**轻绕**。一左一右, **回环往复**, **宛如行云流水一般**。只见面条在一次次**拉伸**中越变越细。回折六次后, 细面成型。

观看拉面就像是欣赏一场神奇的**魔术表演**。这宛若**游丝**的面条，不仅可以轻松穿过针鼻，甚至可以在这一小束**火焰**里燃烧，**令人叹为观止**。

2. 网红李子柒+兰州拉面

Vocabulary	Pinyin	English Meaning
浸泡	jìn pào	to soak
蒜苗	suàn miáo	garlic sprouts
香菜	xiāng cài	cilantro
香料	xiāng liào	spice
生姜	shēng jiāng	ginger
撇去浮沫	piě qù fú mò	to remove the floating foam
吊汤	diào tāng	to simmer the soup for a relatively long time
抹	mǒ	to spread
数一数二	shǔ yī shǔ èr	one of the best; outstanding
拉面	lā miàn	stretched noodles
协调有序	xié tiáo yǒu xù	orderly arranged and coordinated
犹如	yóu rú	like; seemingly, as if
乐弦	yuè xián	musical chord
轻绕	qīng rào	to lightly wrap around
回环往复	huí huán wǎng fù	to stretch the noodles back and forth
行云流水	xíng yún liú shuǐ	literally means "moving clouds and flowing water"; extended as "very natural and smooth style of doing sth."
宛如…一般	wǎn rú ...yī bān	as if ...
拉伸	lā chēn	to stretch
魔术表演	mó shù biǎo yǎn	magic performance
游丝	yóu sī	a thin thread resembling silk
火焰	huǒ yàn	flame
叹为观止	tàn wéi guān zhǐ	to acclaim as the peak of perfection

Grammar Structure:

1. 首先...接下来...然后...最后...

e.g. 做一碗拉面**首先**要和好面，**接下来**要拉面，**然后**要用骨头熬汤，**最后**要煮面。

2. 除了...还要... In addition to...,...

e.g. 熬汤**除了**要控制好温度，**还要**控制好时间。

3. 不仅可以...，甚至可以...

e.g. 在北京大学学习，**不仅可以**和中国的大咖一起做实验，**甚至可以**和国外的教授一起讨论学术问题。

4. sth. 令人/让人...

e.g. 老北京火锅的味道令人回味无穷。

3. 老北京火锅

1:18 - 2:04

梨涡少女mini: 而且天儿越来越冷了, 就是老北京人冬天就是吃那么一口涮羊肉, 喝那么一口热羊肉汤, 最后再涮个粉丝, 再涮个大白菜, 真的是。

表弟富贵: 哇。

梨涡少女mini: 馋不馋?

梨涡少女mini: 谢谢大爷, 谢谢大爷, 辛苦了辛苦了。

老金: 不谢不谢。

梨涡少女mini: 大爷快坐下一起吃吧。

老金: 好, 一起一起。

梨涡少女mini: 这也太丰盛了。大爷, 这是我弟弟。

2:08 - 2:18

旁白: 老金, 老金涮肉店主, 地道老北京。10来岁就在南来顺做学徒, 是80年代北京第一批个体户。

4:07 - 4:42

旁白: 天桥老金涮肉, 这家藏在老北京南城胡同里三十余年的老店, 被老金自嘲为“最次的涮羊肉”。涮羊肉, 讲究使用的是铜锅子, 炭火讲究烧的是木炭, 清汤讲究的是要透明清亮的白水。而这一碗小小的蘸料则是涮羊肉的灵魂, 它独到之处在于额外添加的一味醋, 使羊肉的口感更多元丰富。浓郁的芝麻香包裹着羊肉的鲜味儿, 让人唇齿留香回味无穷。

3. 老北京火锅

Vocabulary	Pinyin	English Meaning
涮羊肉	shuàn yáng ròu	to boil thin slices of mutton in water
大白菜	dà bái cài	Chinese cabbage
馋	chán	to crave for; to hunger for
丰盛	fēngshèng	rich and sumptuous (meal)
学徒	xué tú	apprentice
自嘲	zì cháo	to mock oneself
次	cì	inferior quality
讲究	jiǎng jiu	to pay particular attention to; to carefully select for quality; to tastefully choose
铜锅子	tóng guō zi	copper pot
炭火	tàn huǒ	charcoal fire
透明清亮	tòu míng qīng liàng	transparent and clear
蘸料	zhàn liào	dipping sauce
灵魂	líng hún	soul

独到之处	dú dào zhī chù	original and unique qualities
额外	é wài	extra
口感	kǒu gǎn	texture of food
多元	duō yuán	diverse
丰富	fēng fù	abundant, rich, plentiful
浓郁	nóng yù	strong and rich (in flavor and smell)
唇齿留香	chún chǐ liú xiāng	the scent and flavor of food lingers on one's lip and teeth
回味无穷	huí wèi wú qióng	leaving a rich aftertaste

Grammar Structure:

1. sth. 则是 sth. 的灵魂 (líng hún) v. phrase
e.g. 蘸料则是老北京涮羊肉的灵魂。

2. sth. 的独到之处 在于...
e.g. 老北京烤肉的独到之处 在于肉的口感。

4. 老北京烤肉

0 - 1:45

食客: 过瘾啊, 嘿。
厨师: 咱们烤肉季这个始于道光二十八年, 就是1848年。到今年呢, 正好是171年历史。咱们这烤肉呢, 这个叫炙子。咱们这个吃法呢, 叫武吃。为什么叫武吃呢, 就是踩着这个板凳, 搭着个毛巾, 这个架势有咱们北京爷们这个范儿。对, 然后咱们这炉子叫炙子, 咱们这个炙子呢, 上边是一条一条拼凑到一起的, 它不是一整块铁板。这里边呢, 烧的是果木。果木燃烧的时候呢, 这个香气也能从这个缝隙沁到这个肉里边。所以烤出来这个肉的口感呢, 不一样。咱们烤肉用的这个呢, 叫筷子, 筷子叫六道木, 也叫六棱木, 它每根都是六个棱儿。长出来就这样, 没经过任何的加工。来把这个葱。
食客: 诶, 倒葱, 来! 来嘞!
厨师: 咱把这香菜倒里头。
食客: 诶, 香菜倒里头。
厨师: 咱们烤肉呢, 分老、嫩、焦、糊、甜、咸、辣, 还有这个怀中抱月, 这八种口味。您吃着我就给您做这个怀中抱月。
食客1: 开吃吧, 来来来。
食客2: 来吧, 吃吧。
食客3: 嘿, 别说啊, 这边烤边吃, 这肉看着都嫩。
厨师: 咱们这个给它打个鸽子蛋, 这个就叫怀中抱月。

4. 老北京烤肉

Vocabulary	Pinyin	English Meaning
烤肉	kǎo ròu	barbecue
炙子	zhì zi	a round grill pan made with steel strips
踩	cǎi	to step on

板凳	bǎn dèng	bench
搭	dā	to hang over
毛巾	máo jīn	towel
架势	jià shì	posture
拼凑	pīn còu	to piece together
果木	guǒ mù	fruit tree wood
燃烧	rán shāo	to burn
缝隙	fèng xì	crack; gap
沁	qìn	to seep into
口感	kǒu gǎn	food texture
棱	léng	edge
葱	cōng	green onion
香菜	xiāng cài	cilantro
焦	jiāo	lightly burnt
糊	hú	burnt
鸽子蛋	gē zi dàn	pigeon egg

Grammar Structure:

1. **sth.** 始于+ (**year**) *v. phrase* to start from

e.g. 老北京烤肉**始于**1848年。

2. 有+noun phrase+的范儿 *v. phrase* to have a style of ...

e.g. 这个美国学生吃起老北京火锅来很有**地道北京人**的范儿。

5.1 驴打滚

0 - 0:30

60多年了, **护国寺**小吃一直**提供**着北京地方的小吃。**历经时日**, 这里**依然**有北京最地道的小吃。小吃店的生意特别好, 每天来这里吃饭的人**络绎不绝**。

5.2 驴打滚

0 - 0:08

咱们的**护国寺**小吃, 现在有100多种, 最**经典**的就是咱们的**豌豆黄**和**驴打滚**。

1:28 - 1:54

以前咱们农村有那个养**驴**的, 你看那个驴啊, 跟那地下一打滚, **扬起**的那个土, 就特别像咱们这个**豆面**。您这一**撒**, 那个面一飞起来, 跟那个驴子打滚一样, 然后就这么来一个驴打滚[的名字]。**糯米面**, 北方叫江米面, 一斤面, 六两五左右的水。

2:09 - 2:51

和好了上蒸锅一蒸，准备点儿黄豆面儿，豆沙馅儿，来回翻一下，就让它两面儿都沾上面了。擀一个长方形的薄片，再薄薄地抹上一层豆沙馅。你看我这是刮着抹，你一摁它这面就漏了。卷成一个条形状。

5. 驴打滚

Vocabulary	Pinyin	English Meaning
护国寺	hù guó sì	proper noun (a traditional Beijing restaurant specializing in northern street food and dishes)
提供	tí gōng	to provide, to supply
历经时日	lì jīng shí rì	with time goes by
依然	yī rán	still; be the same as before
络绎不绝	luò yì bù jué	continuously; in an endless stream (idiom)
经典	jīng diǎn	classic
豌豆黄	wān dòu huáng	Beijing sweet pease pudding
驴打滚	lú dǎ gǔn	glutinous rice rolls with sweet bean flour
驴	lú	donkey
扬	yáng	to kick up (a cloud of dust)
豆面	dòu miàn'r	bean powder
撒	sǎ	to scatter; to spill
糯米面	nuò mǐ miàn'r	sticky rice powder
蒸	zhēng	to steam
豆沙馅儿	dòu shā xiàn'r	red bean paste
擀	gǎn	to roll
抹上	mǒ shàng	to spread
刮	guā	to daub sth. over sth.
抹	mǒ	to spread
摁	èn	to press
漏	lòu	to leak

Grammar Structure:

1. sth. 最经典的是…

e.g. 护国寺小吃最经典的是驴打滚和豌豆黄。

2. 来回+ (to do sth.) back and forth

e.g. 拉面师傅把和好的面来回拉了两次。

6. 北京烤鸭

5:23 - 5:51

烤鸭的美味在不断**传承**与**演变**中，**越发历久弥香**。而品味烤鸭的过程，也**逐渐**成为了一种艺术。观看**庖丁解鸭**的过程，**可谓大饱眼福**。一名**技艺高超**的师傅可以在5、6分钟内，将一只烤鸭**片出**108片，而且片片有皮带肉。

6:36 - 7:30

面对片好的鸭子，**食客**们会根据自己的喜好选择合适的吃法。**薄如蝉翼**的**荷叶饼**，**抹上甜面酱**，夹几片金黄油亮的鸭肉，合着葱丝、黄瓜条，一并紧紧卷成团状。**清淡益口**，**皮酥肉嫩**，**香而不腻**，**回味无穷**，确是**别具风味**的极致美食。也可将酱油和**蒜泥**拌匀，同烤鸭肉一起用饼卷着吃。喜欢吃甜的食客，还可以把鸭片直接**蘸**白糖吃。用**空心芝麻烧饼**来**夹**烤鸭肉吃，味道也是极佳。

6. 北京烤鸭

Vocabulary	Pinyin	English Meaning
传承	chuán chéng	to inherit (v.); inheritance (n.)
演变	yǎn biàn	to develop; to evolve
历久弥香	lì jiǔ mí xiāng	The quality of sth remains without aging and becomes even better as time goes by
逐渐	zhú jiàn	gradually
庖丁解鸭	páo dīng jiě yā	dismember a duck (originally an ox) as skillful as the great butcher named Pao Ding (idiom)
可谓	kě wèi	one may well say
大饱眼福	dà bǎo yǎn fú	to feast one's eyes
技艺高超	jì yì gāo chāo	highly skilled
片	piàn	to slice (v.)-片出; a slice of (measure word)
食客	shí kè	restaurant customer
薄如蝉翼	báo rú chán yì	be as thin as a cicada's wings
荷叶饼	hé yè bǐng	lotus leaf shaped pancake
抹	mǒ	to spread
甜面酱	tián miàn jiàng	sweet sauce made of fermented flour
清淡益口	qīng dàn yì kǒu	the food is light seasoned and has an enjoyable taste
皮酥肉嫩	pí sū ròu nèn	the skin is flaky and crispy and the meat is tender
香而不腻	xiāng ér bú nì	delicious and not greasy or fatty
回味无穷	huí wèi wú qióng	leaving a rich aftertaste
别具风味	bié jù fēng wèi	having unique and original flavors
蒜泥	suàn ní	mashed garlic
蘸	zhàn	to dip sth. in sth.
空心	kōng xīn	hollow; empty
芝麻烧饼	zhī ma shāo bǐng	baked Chinese sesame scones

夹	jiā	to fill with
---	-----	--------------

Grammar Structure:

1. **sth**+越发+**adj** *adverb* gradually

e.g. 她的中文说得**越发**流利。

2. 可谓 one may well say (=可以说是；可以称为)

Structure: clause/phrase + 可谓 + **adj./idiomatic expression**

e.g. 老北京的四合院**可谓**中国北方传统建筑文化的灵魂。

去北京大学交换学习**可谓**机会难得。